

בס"ד



## לחכות לרגע - ברוגע!

כלים להתמודדות יעילה עם הפחד,  
+ טיפים כדי שהלידה שלך תזרום בכיף.

**Mom'Space**

by Sari Margalio

אמהות מאושרת מתחילה כאן

## מבוא:

### למה ולמה נכתב המדריך הזה

זה קורה לי הרבה:

שיחת טלפון שמתחילה ב- "הגעתי לשרי מרגליות?" היסוס נשמע בקול.

"כן, מה אני יכולה לעזור?" אני שואלת,

"תקשיבי", כאן כבר ההיסוס הופך לדריכות ואפילו חשדנות "אני בהריון עכשיו, חודש 6-7 כזה ולא, זה לא לידה ראשונה ב"ה, זו כבר הלידה השלישית / חמישית / שמינית שלי, אבל אני מרגישה ממש לא מוכנה.

לא מוכנה לחשוב על הלידה, לא בא לי להיזכר מה היה בפעם הקודמת

אבל אני מפחדת ולא רוצה שזה יחזור על עצמו....

מה את אומרת? יש לך מה לעזור? ואת מבינה שזו לא הפעם הראשונה שלי, עשיתי קורס, שמעתי וקראתי המון חומה, יש לך באמת מה להוסיף לי?

ואם יזרזו לי את הלידה / ואם עברתי ניתוח ואסור לי לקדם את הלידה בכלום / ואם אני תמיד נמצאת שעות ארוכות ומסויטות בחדר לידה עד שמשהו מתקדם / ואם עברתי כבר פעמיים ואקום בתוך חדר ניתוח, עדיין את חושבת שאת יכולה לעזור ולהוסיף לי ולשנות את הלידה שלי לקלה יותר? שתהיה יותר מהירה? שאצליח למנוע סיבוכים שמפחידים אותי?"

אחרי הרבה שיחות כאלו וב"ה הרבה שיחות חוזרות אח"כ מיולדות שהתקשרו מאושרות וסיפרו על חווית לידה מתקנת, לידה רגועה, יולדת מלאה בחיבור פנימי לה, לעצמה ולילד, סביבה תומכת ומעצימה גם בתוך חדר הלידה, יולדות שהלידה שלהן הייתה מהירה ויולדות שסיפרו שהצליחו לקדם את הלידה בקלות, ואחרות שידעו וגם הצליחו לשכך את הכאבים שלהן.

"רציתי לומר לך שבעלי אמר- ברוך משנה הבריות. לא האמין שאפשר לחוות כזו לידה רגועה ומהירה בלי התגובות הרגילות שלי בלידות... (מתביישת לספר לך עליהן...)" "תודה לה, היית שליחה טובה. אחרי היריון בסיכון עברתי לידה רגילה. התקדמתי לאט לפי מה שהדרכת אותי וב"ה, התינוקת החליקה החוצה. תמשיכי לעזור הלאה לנשות ישראל"

את המשפטים האלו אמרו לי יולדות שחוו לידה קלה ומעצימה, למרות החששות המוקדמים שהיו להן, לאחר השתתפות בהשתלמות הקסם של מומספייס. בהשתלמות

הזו נשים מקבלות ידע משמעותי כדי להקל על עצמן, להתקדם בקלות ולזרז את הלידה. לאחר ההשתלמות הזו נשים מרגישות חיבור עמוק לתינוק שלהן, שבמרוץ החיים והלחצים הן לא הספיקו להרגיש. מרגישות את הסיפוק בקיום המצוה האדירה הזו, את החיבור לבורא עולם שנתן להן כזו מתנה שאין מילים לתאר אותה, הן יוצאות ורוצות את הלידה, את החוויה, לחוש את העוצמה שבלידה שמתקרבת. בהשתלמות הקסם יש מגוון עצום של כלים פרקטיים שיכולים לעזור לך בכל שלב בהיריון או בלידה.

יש לך את האפשרות להשתמש בכל מה שמתאים לך מתוך ארגז הקסמים הזה, מתוך המצב האישי שלך, ולפי ההתקדמות שלך.

אני רוצה שגם את תדעי:

כל לידה יכולה להיות קלה ומחוייכת. את יכולה להגיע ללידה רגועה, מרגישה בשליטה, יודעת מה לעשות ואיך להתקדם בכל מצב.

כשיהיה לך ידע מדויק, טכניקות שעובדות, מוכנות מלאה, זה יקרה גם אצלך, והלידה שלך תהיה ארוע שרק נותר להתגעגע אליו, בע"ה.

## עם מה אני רוצה שתצאי מכאן?

מתוך ניסיון של מאות לידות שליויתי, מאות יולדות שאבחנתי וייעצתי איך לעבור את הלידה בקלות, בשליטה וברוגע, אני רוצה לתת גם לך טעימונת קטנה מהחוויה של השתלמות הקסם, ידע משמעותי שיעזור גם לך. כי קריטי לי שכל אישה בלידה חוזרת תזכה להיריון קל ונוח, מתוך רוגע, מתוך רצון וצפיה לילד החדש שלה ולא רק מתוך כאבים וקשיים ואנחות. בוער בי רצון להעניק לכל אחת לידה חוויתית, רגועה, שתרגישי בשליטה ובחיבור למהות שלך ולמשמעות של מה שאת עוברת ומתוך כך תקבלי כוח להפחית את רמת הכאב ולהירגע. תוכלי לעזור לעצמך, בעצמך, מתוך שמחה ורוגע!

אז הנה מה שתקבלי:

1. 2 כלים יישומיים שיעזרו לך להפחית את רמת החרדה או הפחד כבר מעכשיו, בתרגול קצרצר ויומיומי.
2. 2 כלים נוחים שכשתכירי אותם תדעי איך להרפות ולהפחית את הכאבים בלידה שלך.
3. כלים מעשיים שייצרו הרמוניה ושיתוף פעולה של הסובבים אותך, בתוך חדר הלידה.

## שנכיר קודם?

נעים מאוד, שרי מרגליות:

תומכת לידה, מדריכת הכנה ללידה ובעלת מרכז momspace שמרכז את כל מה שאת צריכה כדי לחוות הריון ולידה בקלות וברוגע.

אספר לך איך בכלל הגעתי לטייטל שלי,

זה היה בלידה השמינית,

שכבתי 24 שעות בחדר לידה ועשיתי את כל הטעויות האפשריות (...) כמו לשכב על הגב, להתעצל לשנות תנוחה, התביישתי לסרב לסטודנטים שנכנסו לחדר בהמוניהם והקשיבו לפרופסור ברתק. ( לא כל יום רואים עב"ם בלידה שמינית...) וגם לא ידעתי מה כן לעשות כדי להתקדם ולהקל על עצמי. (איך לשכב, איך לנשום, איך להירגע) לבית החולים הזה כבר לא חזרתי בלידות הבאות. נשאר לי טעם חמוץ... ולא הייתי מסוגלת.

ליד השכנות שסיפרו בחיוך קליל ש"מה הבעיה, קיבלתי אפידורל וחיכיתי בסבלנות שעתיים עד שהוא נולד" הרגשתי נחיתות וקנאה... גם לך מישהי סיפרה כאלו סיפורים? לי זה עשה רע.

המחשבות שלי רצו על מסלול משתבלל של:

"למה רק אצלי הכל נתקע?"

מה אני לא יודעת ואחרות כן יודעות וזה מה שעושה את ההבדל בין הלידות שלנו?

ואולי עברתי את הקורס להכנה מידי צעירה ולכן חסר לי ידע?

ואולי יש בנמצא דברים שיכולים לעזור ומהם תבוא הישועה ואני לא מודעת איך להגיע אליהם?"

מתחילת ההריון הבא הרגשתי לחץ וקושי אמיתי בנשימה, מהפחד...

הרגשות האלו מאד הפריעו לי, עד שבאמת עשיתי מעשה שלא התאים לי, לא באופי

ולא בנתוני-החיים ופשוט-יצאתי-ללימודים (!) כדי לדעת לעזור לעצמי ועל הדרך גם לעוד כמה חברות שחיפשו פתרונות.

ובעלי אמר - "אם תצליחי, טוב. ומקסימום תעזרי בבוא היום לבנות שלנו".

(לא חלמתי אי אז שהבנות יהיו רק חלק קטן ממעגל ההשפעה שלי. ב"ה)

הלימודים הוסיפו לי ידע. הבנתי שהקורס שעברתי אי אז לפני כמעט 20 שנה באמת לא רלוונטי היום, התחדשו לי המון שיטות, הבנתי הרבה יותר מה עובר על הגוף בלידה, ואיך לאישה יש אפשרות לקדם את התהליך באופן הכי טבעי שאפשר, והרגשתי "ואהוו. אם רק הייתי יודעת את זה קודם"...

כשהתחלתי ללוות לידות ועברתי את ההריונות הבאים יותר בקלות ובנוחות הבנתי שיש לי אוצר ביד.

אבל - - - ההפתעה הגדולה שלי היתה שגם כשהיו דברים לא קלים נשארתי רגועה, לא הייתי חסרת אונים. ידעתי מה קורה ולמה, וגם אם לא היתה ברירה והלכתי לניתוח (כן, תארי לך שזה יכול לקרות גם לתומכות לידה...) הרוגע נשאר. הידע נתן לי כוח ושלוה. לא הייתי חסרת ישע יותר.

מכאן והלאה לא הפסקתי להתפתח וללמוד בתחום והוספתי גם ידע רב בתחום ההוליסטי: אקווליבריו, ספינינג בייביז, עיסוי נשים הרות, אקסס בארס, רפלקסולוגיה, שיאצו ועוד.

הכרתי מגוון מוצרים טבעיים שיכולים לחולל פלאים, ופתחתי את החנות שלי שמוכרת מגוון רחב של תוספי מזון, שמנים איכותיים ועזרים שונים לתקופות של ההריון, הלידה ולאחריה, וב"ה אני זוכה להשפיע כל יום על נשים שעושות את הדבר הכי המרגש בעולם.

אז קדימה, אל תתני לידע הזה

לשקוע בגנזי המחשב שלך,

תקראי, תיישמי ותספרי לי איך עבד.

מחכה לשמוע ולאחל לך מזל טוב אישי:

## חלק א': בואי נדבר על הפחד.

---

דבר ראשון נציב עובדה פשוטה: באופן הכי טבעי בעולם, כולנו מפחדות מהלידה, כולנו כואבות בלידה. אז השלב הראשון הוא לא להיבהל מזה. זה הכי נורמלי בעולם. את בטח יודעת שלידה זה ראשי תיבות ליד ה' - כי המקום האמתי להרגעת הפחד הוא הידיעה שאני בידיים שלו.

אבל בואי... נכון שיש רמות בפחד?

יש אחת שתעדיף ללדת בניתוח ובהרדמה מלאה (!) כדי לחסוך את החוויה שמפחידה אותה עד מוות, ויש אחת שתרגיש את הפחד כמו נקיפות התרגשות קלות לפני חוויה מסעירה.

מובן וטבעי שאם עברת לידה מורכבת, נותרו לך משקעים, סביר שהחרדות מפריעות לך. שאת לא רוצה לחוות שוב לידה כזו.

אבל, הפחד עלול לעצור את התקדמות הלידה. כשהגוף מפריש הורמוני דחק ופחד, יש הפרשה מועטה יותר של הורמוני רוגע שגורמים לצירים ולפתיחה וכך הלידה מתעכבת ולפעמים צריך התערבויות כמו ואקום או ניתוח, כדי להמשיך בלי מצוקה לאם או לתינוק.

אני מציעה לך כאן שני כלים שיכולים לעזור לך להוריד את רמת החרדה.

### כלי מס' 1: מה הפחד שלי?

---

אם נעשה משאל קצר, נגלה שלכל אחת כואב במקום אחר, ברמה אחרת, בצורה שונה מאשר האחות והחברה שלה.

אישה שמפחדת, יכולה להרגיש תופעות גופניות שונות כמו: מיגרנה, שלשולים, דפיקות לב וכדומה.

גם אישה שמרגישה כאבי צירים חווה אותם בדרך האישית שלה - לאחת כאבי גב, אחרת מרגישה לחצים והשלישית בכלל תרגיש כאבי מחזור חזקים.

לא תמיד היולדת מכירה את עצמה ואת תגובותיה, ואם היא תעשה קודם בירור עם עצמה מה היא מרגישה בכל מצב, היא תוכל למנוע לה כאבים מיותרים או התעכבות

מדאיגה בלידה.

ממליצה לעשות טבלה - על דף ולא בראש...

ממה את מפחדת?

איפה את מרגישה את הפחד?

מה את עושה כשאת מאד מפוחדת?

ואיך ניתן להרגיע אותך בשעה הזו?

איפה כואב לך?

מה את עושה כשכואב לך?

ואיך ניתן להרגיע את הכאב הזה?

מילוי הטבלה הזו עושה לנו סדר בתחושות ובהרגשות, עצם האבחנה מה עובר עלי כעת - אני מפחדת או כאובה? לחוצה או סובלת? כבר מקל ומסייע להתמודד נכון יותר.

כי ידע = כוח. ידע = רוגע

הרי אם אני סובלת מהקאות ושלשולים רק מרוב פחד וזה לא בגלל הצירים שמאד כואבים או בגלל התינוק שעוד שניה בורח החוצה, אז אני אדע איך להירגע (מה מרגיע אותך? נשימות? דמיון מודרך? להריח משהו או להקשיב למנגינות?) וכבר פחות אסבול וההקאות יירגעו או ייפסקו.

ואם בשעת לחץ אני חוטפת מיגרנה, אז אדאג לטפל בתסמינים עוד בתחילת הלידה כדי למנוע את הכאב החזק והמיותר הזה בהמשך.

אני גם מאד אוהבת שהמלווה/ הדולה מכירים את הטבלה הזו ואז הם יכולים לזהות לפי מה שהיולדת סיפרה על עצמה:

האישה מעדיפה להיות לבד ומתקפלת לתוך עצמה - כנראה שמאד כואב לה.  
האישה צועקת ועצבנית מאד - מסתבר שהיא מפחדת. ואז יודעים מה להציע ומה מתאים כדי להרגיע את הכאב או את הפחד.

## כלי נס' 2: לדבר אל התת מודע

אני מציעה לך לעשות את התרגיל הבא כל יום, מומלץ לפני השינה ובבוקר כשאת קמה:

שבי בנוח פעמיים ביום, שימי את כף יד ימין על הראש מקדימה, מעל המצח. את כף היד השמאלית הניחי על העורף ואמרי לעצמך 5 משפטים חיוביים שמדברים אלייך: בחד ה' גופי יודע ללדת

בעזרת ה' הלידה המתקרבת תהיה קלה ורגועה.

התינוק שלי בריא, מרגיש טוב ומקבל כל מה שהוא צריך ועוד משפטים כיד הדמיון הטובה.

הקפידי שהמשפט יהיה מנוסח באופן חיובי ולא על דרך השלילה. לדוגמה, אל תגידי "אני לא הולכת ללחוץ שעות ארוכות" אלא: "בעזרת ה' שלב הלחיצות יקח דקות בודדות"

בתנועה הזו של כפות הידים אנו משליטות את המודע שלנו על תת המודע וזה מגביר את החשיבה החיובית שלנו שבע"ה תביא למציאות חיובית.

כשלמדתי את התרגיל שמחתי לשמוע שהוא מעוגן במקורות שלנו.

אנו מניחות את הידיים במקום הנחת התפילין:

מעל המצח ועל העורף, כך משליטים מוח על הלב.

## חלק ב': איך תחוו רוצה בשעת הלידה

---

פגשתי פעם יולדת מאד כאובה. היא הסתובבה יומיים בשטח בית החולים, מלווה בתומכת ובאמא שלה. היו לה צירים כל דקה וחצי, מאד ארוכים וכואבים. אבל, הפתיחה היתה רק 2 ס"מ ולא התקדמה. הרופאים לא הכירו בכך שהיא כבר בלידה, ולא היה חדרי לידה פנויים אפילו כדי להכניס אותה ולנסות לעזור לה באילחוש. כשהתפנה חדר והיולדת הזו קיבלה כבר אפידורל, הלידה שלה התקדמה במהירות. ולמה? עם תחילת הלידה הצירים שלה היו מאד צפופים וכואבים היא לא הצליחה לנשום עמוק ולהרפות בין ציר לציר ולכן הפתיחה נעצרה. כשנתנו לה אפידורל, ההרדמה גרמה לה להרפיה, ובעזרת נשימות עמוקות ומרגיעות הגיעו צירים סבירים, פחות צפופים וההפסקות ביניהם, נתנו לה להיפתח וללדת.

אז חשוב שתזכרי:

פתיחה בלידה לא קורית בזמן הציר!

דווקא ההפסקות בין הצירים וההרפיה שהם גורמים לשרירים הם אלו שאחראים לפתיחה ולמחיקה.

## כלי מס' 1: הרפיה - מה עושה לך את זה?

---

תכירי את עצמך - וצרי לך מאגר אישי של דברים שיכולים להרגיע אותך.

איך את יכולה לגרום לעצמך להרפות?

לשמוע הרפיה בנגן?

לאכול משהו שמאד מנחם אותך כשקשה?

להישען על אמא שלך ולנשום?

לתרגל נשימה נכונה?

לשנן פסוקים של אמונה וקרבת ה'?

להסתכל על תמונות של הילדים המתוקים שלך?

זהו מפתח עוצמתי שנמצא ממש מתחת לאף...

נשימה נכונה היא נשימה דרך האף, עמוק אל הסרעפת שמתחת לצלעות. הענקת מספיק זמן לחמצן להישאר בתוך הגוף ולהגיע גם אל התינוק. ונשיפות ארוכות ומספקות.

הנשימה הנכונה נותנת חמצן מרפא ומרפה לנו, לשרירים שלנו ולתינוק שבתוכנו. החמצן גורם להרגעה, להרפית שרירים, להפחתת כאבים ומסייע למנוע מצוקה עוברית.

בעזרת נשימה נכונה גם אפשר לעבור את הגל של הציר באופן רגוע יותר ולהרגיש בשליטה. חשוב להקפיד על נשימה איטית ואם בתרגולים הראשונים מספיקים כ-10 נשימות בדקה, מפעם לפעם להאט את הקצב עד ל-5-6 נשימות בדקה.

### על מה כדאי להקפיד כדי לנשום באופן נכון ומועיל?

1. לנשום עמוק לתוך הבטן, לא להשאיר את האויר תקוע בבית החזה. כך תכנס כמות מירבית של חמצן עד לנאדיות הריאה הקטנות.
2. שאיפה - דרך האף כדי שהשערות הקטנות המצויות שם ינקו את האויר מכל החלקיקים המיותרים.
3. בלימה - נשמור את האויר ל-2-3 שניות בפנים לפני הנשיפה. כך החמצן יגיע לכל איברי הגוף וגם לרחם ולתינוק.
4. כדי שתצליחי לשמור על האויר לכמה שניות, הקפידי לא לשאוף מידי עמוק. בשאיפה עמוקה יקשה עליך להתאפק והאויר "יברח" החוצה במהירות.
5. נשיפה ארוכה דרך הפה, כמה זמן שאת מצליחה. בנשיפה ארוכה תתקדם הפתיחה של צוואר הרחם.
6. בכל נשיפה כדאי לדמיין איך המקום נפתח ומחכה לקבל את התינוק כדי לקדם אותו אלייך.
7. במקום לנשוף, נסי להוציא הברות שיניות: ששש... או ססס... זה גם פותח את השרירים הטבעתיים ובכללם את צוואר הרחם.

ידעת? בלידות מתקדמות ניתן ללדת רק בעזרת נשיפות ארוכות וללא לחיצות והדבר מסייע לשמירה על רצפת האגן.

## פרק ז': ההרמוניה ושיתוף הפעולה בחדר הלידה

כשעשיתי סקר על קשיים בלידה, נשים רבות סיפרו שהקושי שלהן היה שהמיילדת צעקה עליהם, או שקיבלו יחס לא מכבד מאיש צוות אחר.

זה הכי אלמנטרי שיש, ליולדת מגיע את היחס הכי מכבד, הכי מחבק ותומך. אבל אני שומעת הרבה סיפורים על לידות שנחוו כקשות וכטראומטיות, לאו דוקא בגלל סיבוכים רפואיים אלא בגלל ההרגשה שהיולדת קיבלה מהצוות הרפואי: (

ואת בטח שואלת:

יש מה לעשות? ככה זה, גם מיילדת היא בן אדם ולא תמיד יש לה מצב רוח, אולי היא הגיעה אחרי ויכוח עם בעלה? או שסתם ככה היא בסוף משמרת והיא מותשת לגמרי? מה אני יכולה לעזור בנידון?

אז כן. את יכולה לעשות הרבה. וכבר נדבר על זה:

### שמעת פעם על תכנית לידה?

זוהי תכנית כתובה שאת נותנת לכל איש צוות בכבוד וברגישות ושם את מציינת את כל הסעיפים שחשובים לך בלידה, במילים מהוקצעות זה נקרא: "מסמך העדפות היולדת לקראת הלידה" שם יש התייחסות לכל שלב בלידה, עד הפרטים הקטנים, שם המקום לציין גם שמאוד חשוב לך יחס והיענות אדיבה מצד הצוות.

אין זה סוד, שהיולדת עצמה לא תמיד נמצאת במצב סימפטי ומזמין, לפעמים נוחתת עליה רוח קרבית, לפעמים היא מיללת ואין אל מי לדבר, והמיילדת המותשת יכולה במצב כזה לאבד את הסבלנות, ולגרור תגובת שרשרת ואוירה עכורה בחדר הלידה. לכן כל כך חשובה ההכנה הזאת של 'תכנית לידה', היא עוזרת לצוות שבחדר לדעת מה את מעדיפה במצבים שונים, תספרי בקצרה מה הפריע בלידות קודמות, אלו התערבויות היו, מה המצב הרפואי שלך, למה את מצפה, ואפילו מה את רוצה שיעשו עם התינוק מייד אחר הלידה (יניחו אותו עליך? לרחוץ אותו? את רוצה חימום? מי יגזור את חבל הטבור? בקיצור - כל הפרטים הקטנים שחשובים לך)

מנסיון, כשנותנים לכל איש צוות דף עם תוכנית אותה את יוצרת בעצמך, או קונה ב-momspace תכנית שכוללת הכל, כולל המלצות חשובות ומבקשים מהם לעבור על הסעיפים ולהיענות כשזה אפשרי, הם עושים את ההשתדלות שלהם.

גם בשבילך תכנית הלידה חשובה, אליה תצרפי את כל מה שאת רוצה לא לשכוח בלידה: את טבלת הפחד שלך, את מאגר הדברים שעוזרים לך להרפות, וכמובן שמות לתפילה שאת רוצה להתפלל עליהם.

### **איך את יכולה לשדרג את תכנית הלידה?**

צרפי לתכנית איזה שוקולד מפנק, וכמה מילים מעריכות, אין מי שהמחוות האלו לא משפיעות אליה, יחס אישי מכבד ומילים טובות בדרך כלל יגרמו ליחס הדדי מכבד בחזרה.

### **ואם כל מה שעשית לא עוזר?**

ולמרות הכל את מוצאת את עצמך עם צוות לא סימפטי, אפשר לגשת בשקט ובצד לאחראי/ת ולבקש להחליף את הצוות בחדר שלכם.

## אז איך משיכים מכאן?

---

אם קראת וגם יישמת את הכלים שנתתי לך אני מקווה ובטוחה שאת כבר מרגישה שיפור ברמת המתח שלך.

מזמינה אותך להשתלמות הקסם, ההשתלמות המדויקת ביותר שנותנת כלים חדשניים, מקצועיים ובטיחותיים לחווית לידה שונה, רגועה, מתוך שליטה ושמחה. לידה שתמיד תזכרי בחיוך, בעז"ה.

כל הפרטים על השתלמות הקסם - כאן >>>

מאחלת לך הריון ולידה נעימים וקלים  
ונכונה לסייע לך בכל מה שעולה על הפרק

שרי מרגליות

054-8496251